

# どれにしようかな

なのなのな



市販のお弁当やお惣菜、インスタント食品、お菓子選びなどなど、「どれにしようかな」と迷うことがありますよね。  
そんな時の選び方のヒントとして、**栄養成分表示の活用**をご紹介します。



「栄養成分表示」とは… その食品に含まれる**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**などを表示したものです。



メロンパン

栄養成分表示 (1個当たり)	
エネルギー	357kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	11.3g
炭水化物	58.3g
食塩相当量	0.4g

食品単位は、100g当たり、100ml当たり、1食当たり、1包装当たり、1袋当たり、1個当たりなどで表示されていて、どの量に対しての栄養量がわかるようになっています。

左の5項目に加え、ビタミンやカルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維などが表示されているものもあります。また栄養強調表示といって「食物繊維入り」、「カルシウムたっぷり」、「低カロリー」、「低糖質」、「減塩」など、含まれる栄養素が多い旨や少ない旨などが表示されている食品もあります。こうした表示を活用することで、栄養素の過剰摂取や不足の予防に役立てることができます。

例えば、同じ種類でも味が違うだけで…



カップラーメン  
しょうゆ味

栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	351kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	14.6g
炭水化物	44.5g
食塩相当量	4.9g



カップラーメン  
シーフード味

栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	340kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	13.6g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	4.7g

味が違うだけで、**塩分(食塩相当量)に0.2gの差が!**

塩分(食塩相当量)の1日の目標量 ※日本人の食事摂取基準(2020年版)15歳以上の値より

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

1食の目標量は男性2.5g未満程度、女性2.2g未満程度なので、**0.2g少ないものを選ぶだけでも、減塩効果を得られます。**

ちなみに、カップラーメンの汁を残すと**2g程度の減塩ができる**と言われています。

こうすることで、たとえカップラーメンを食べたとしても、1食分の塩分(食塩相当量)の目標量にグッと近づけることができます。

特に**血圧が気になる方は、栄養成分表示の『食塩相当量』をチェック。**

例えば、同じ味でも種類が違うだけで…



ポテトチップス  
うすしお味

栄養成分表示 (1袋60g当たり)	
エネルギー	336kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.4g
食塩相当量	0.5g



ポテトチップス  
うすしお味

栄養成分表示 (1個45g当たり)	
エネルギー	236kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	13.2g
炭水化物	26.6g
食塩相当量	0.4g

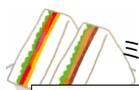
同じような味の同じような食品であっても、**種類やメーカーによって、その栄養量には違いがあります。**また、**ちょっとだけ内容量が少ないものを選ぶことで、簡単に摂取エネルギーを抑えることもできます。**

特に**体重やお腹周りが気になる方は、栄養成分表示の『エネルギー』『脂質』をチェック。**

なお、おやつは、1日200kcal程度にし、**3食の食事+おやつ**の摂取量の合計が、**自分に必要な1日の栄養素量の目安を大きく超えないように注意しましょう。**

次のページに『1日に必要な栄養素量の目安』を掲載しています。自分に必要な栄養素量の目安を確認してみましょう。

例えば、同じ総菜パンでも…



ミックスサンド

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	303kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	17.4g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	1.3g



たまごサンド

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	396kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	30.3g
炭水化物	21.3g
食塩相当量	1.3g



カレーパン

栄養成分表示 (1個当たり)	
エネルギー	288kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	14.7g
炭水化物	33.9g
食塩相当量	1.6g

食事として総菜パンを選ぶときは、**カレーパンなどよりもサンドイッチを選ぶことでたんぱく質を多く摂取することができます。**

エネルギーやたんぱく質の不足は筋力の低下につながるため、しっかりと摂るように心掛けましょう。

また、サンドイッチはドレッシングやマヨネーズがたくさん使われているものもあります。ドレッシングやマヨネーズには脂質が多いので、**栄養成分表示を見て選ぶことで、脂質の摂り過ぎも予防することができます。**

特に**筋力の低下が気になる方や高齢者の方は、栄養成分表示の『エネルギー』と『たんぱく質』をチェック。**

1日に必要な栄養素量の目安を上記の二次元バーコードから確認し、**1食はその1/3量を目安にバランス良くしっかりと食べましょう。**

## 下の表から自分に必要な栄養素量を確認してみましょう

### <男性 1日に必要な栄養素量の目安>

年齢【歳】	エネルギー【kcal】	たんぱく質【g】	脂質【g】	炭水化物【g】	食塩相当量【g】
18~29	2300 (767)	75~115 (25~38)	51~77 (17~26)	288~374 (96~125)	7.5未満 (2.5未満)
30~49	2300 (767)	75~115 (25~38)	51~77 (17~26)	288~374 (96~125)	7.5未満 (2.5未満)
50~64	2200 (733)	77~110 (26~37)	49~73 (16~24)	275~358 (92~119)	7.5未満 (2.5未満)
65~74	2050 (683)	77~103 (26~34)	46~68 (15~23)	256~333 (85~111)	7.5未満 (2.5未満)
75以上	1800 (600)	68~90 (23~30)	40~60 (13~20)	225~293 (75~98)	7.5未満 (2.5未満)

### <女性 1日に必要な栄養素量の目安>

年齢【歳】	エネルギー【kcal】	たんぱく質【g】	脂質【g】	炭水化物【g】	食塩相当量【g】
18~29	1700 (567)	55~85 (18~28)	38~57 (13~19)	213~276 (71~92)	6.5未満 (2.2未満)
30~49	1750 (583)	57~88 (19~29)	39~58 (13~19)	219~284 (73~95)	6.5未満 (2.2未満)
50~64	1650 (550)	58~83 (19~28)	37~55 (12~18)	206~268 (69~89)	6.5未満 (2.2未満)
65~74	1550 (517)	58~78 (19~26)	34~52 (11~17)	194~252 (65~84)	6.5未満 (2.2未満)
75以上	1400 (467)	53~70 (18~23)	31~47 (10~16)	175~228 (58~76)	6.5未満 (2.2未満)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より算出した値です。  
 ※身体活動レベル低い(I)の場合のおおよその目安量です。  
 ※( )内の値は1食分の値です。1食分は1日分を1/3にした場合の値です。  
 ※たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が範囲で示されています。  
 3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせましょう。